

糖尿病にならないための食事改善や、赤ちゃんからお年寄りまでの栄養や食事の心配



### なんでも栄養相談

世帯の人は無料です。問い合わせは健康づくり課

平成28年度の対象者が予防接種を受けられるのは、3月31日(金)までです。この期間を過ぎると定期接種の公費助成は受けられません。対象者には、昨年4月に予防票を郵送しました。接種を希望する人は、事前に保険医療機関に予約してください。なお、過去に同じ種類のワクチンを接種した人は、定期接種の対象になりません。費用は2000円※生活保護世帯の人は無料です。



### 高齢者肺炎球菌(定期)予防接種

事についてお気軽に御相談ください。日程が合わない人には個別で相談に応じることもできますので、電話で問い合わせください。

**期日** 3月13日(月)  
**時間** 午前8時30分～午後5時  
**場所** 保健福祉会館(末広町)

対象は市内に居住する人  
 申し込みは電話で健康づくり課へ。

**このころの健康相談**  
 専門医師が「このころ」に悩みのある人の相談に応じます。  
**期日** 3月21日(火)  
**時間** 午後2時～3時30分  
**場所** 保健福祉会館  
 申し込みは電話で健康づくり課へ。

**ハッピー健康相談室**  
 「知って役立つ介護保険!!」「お薬飲み忘れていませんか?」「病院薬剤師・調剤薬局薬剤師から」と題し、お話をします。  
**期日** 3月9日(木)  
**時間** 午後2時～4時  
**場所** 桐生厚生総合病院1階正面玄関脇情報コーナー  
 問い合わせは桐生厚生総合病院地域医療連携室(☎ 447150)

3・4月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時			
期日	診療科目	病医院(電話番号)	場所
3月5日(日)	小児科	藤田小児科医院(52-8289)	広沢町四丁目
	内科	管胃腸科内科小児科医院(72-1240)	みどり市大間々町
12日(日)	内科	林内科医院(45-2072)	川岸町
	内児・循・消呼吸器科	星野クリニック(44-1125)	小曾根町
19日(日)	内・消・呼・循・小児科	松井内科医院(70-7610)	みどり市笠懸町
	神・内科	阿部医院(53-5411)	相生町一丁目
20日(祝)	内・小児科	下山内科医院(74-3322)	新里町新川
	内科	日新病院(30-3660)	菱町三丁目
26日(日)	内科	かわうち内科クリニック(65-6500)	川内町三丁目
	内・小児科	新宿医院(44-5930)	新宿一丁目
4月2日(日)	内・呼内・外科・緩和医療	藤井クリニック(20-3055)	川内町四丁目
	皮膚科	栗原皮フ科医院(22-3234)	本町一丁目
4月2日(日)	内・児・循環器科	小暮医院(52-6608)	相生町二丁目
	内・消化器科	山崎医院(44-4925)	新宿一丁目
4月2日(日)	外・内科	水谷胃腸科外科医院(45-2525)	三吉町二丁目
	内・小児科	金沢医院(52-0898)	相生町一丁目
4月2日(日)	内科	クリニック樹(30-8808)	みどり市笠懸町
	内科	下山医院分院(74-3320)	新里町新川

救急病院案内テレホン ☎ 22 - 0099 (24時間対応)

休日緊急歯科診療所 ☎ 45 - 1397		
期日	= 日曜日、祝日、年末年始	
時間	= 午前10時～午後3時	
場所	= 桐生市歯科医師会館(堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近)	
※受診の際は事前に御連絡ください		
平日夜間急病診療所 ☎ 47 - 2501		
期日	= 月～土曜日※祝日を除く。	
時間	= 午後7時30分～10時30分	
診療科目	= 内科、小児科	
場所	= 桐生メディカルセンター1階(元宿町)	
3・4月 休日当番接骨院		
時間：午前9時～午後3時		
※接骨院により時間を延長する場合があります。		
期日	接骨院(電話番号)	場所
3月5日(日)	奥澤接骨院(76-2036)	みどり市笠懸町
	かなめ接骨院(53-6110)	相生町五丁目
12日(日)	岩崎接骨院(47-2204)	東一丁目
	ながや接骨院(74-5938)	新里町新川
19日(日)	武井接骨院(77-1156)	みどり市笠懸町
	ひろさわ接骨院(46-6633)	広沢町六丁目
20日(祝)	中村接骨院(32-1878)	梅田町一丁目
	笠懸中央接骨院(76-5914)	みどり市笠懸町
26日(日)	新井接骨院(44-7577)	境野町四丁目
	高柳接骨院(72-2082)	みどり市大間々町
4月2日(日)	高田接骨院(43-1713)	境野町二丁目
	なかじま接骨院(73-6902)	みどり市大間々町

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。

### ● 元気織りなす桐生21 ●

## 「がん細胞を撃退、健康生活、生活習慣の見直しとがん検診が重要です」



### がんとは

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。健康な人の体でも毎日、多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いてがん細胞を死滅させています。しかし、この免疫が年をとることなどにより低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。また、がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、ほかの臓器にも移動してその場所でも増えていきます。

### がんの主な要因

男性のがんの約50パーセント、女性のがんの約30パーセントは、喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣や、細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられています。まれに遺伝が関与するものや、原因がよく分かっていないがんもありますが、望ましい生活習慣を送ることにより、がんにかかる危険性を減らすことができます。

### 望ましい生活習慣

- ① たばこを吸わない  
 たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており、喫煙は肺がんをはじめとして多くのがんにかかる危険性を高めることが明らかになっています。
- ② 過度の飲酒をしない  
 酒を大量に飲むと発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する口腔、咽喉、食道や、アルコールを処理する肝臓などがんにかかる危険性が高まります。

### ③ バランスの良い食事をとる

塩分の多い食べ物のとり過ぎは、胃がんにかかる危険性を高めます。また、熱い飲食物の摂取は、食道がんにかかる危険性を高める可能性があります。逆に、野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかる危険性を低くする可能性があります。

### ④ 積極的に身体活動をする

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかる危険性を高めます。生涯を通じて体力に応じた適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。

### ⑤ 適正体重を維持する

肥満は、がんの原因になる場合があります。また、日本では、やせすぎもがんの原因になると言われています。自分自身の体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも大切です。

### がん検診による早期発見の重要性

がんは、進行すればするほど治りにくくなる病気です。がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります。

初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多いため、早期に発見するには、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが重要です。



胃がん検診

※桐生市健康増進計画「元気織りなす桐生21」の中から、日常生活を健康に過ごすためのポイントを不定期で紹介いたします。